

Ofenforelle

AUF BUNTEM GEMÜSEBETT



Zutaten

Für den Fisch

- 3 küchenfertige Forellen
- 2 Zitronen in Scheiben
- Salz, Pfeffer
- etwas Olivenöl
- optional:
Knoblauchgranulat oder
frische Kräuter (Dill,
Petersilie, Thymian)

Für das Gemüse

- 1-2 Zucchini
- 3 Karotten
- 2 Paprika
- evtl. Lauchzwiebeln
- 200 bis 300 g
Champignons
- 1 kleine Zwiebel
- eine Handvoll
Cherrytomaten
- Salz, Pfeffer
- Paprikapulver oder
italienische Kräuter
- 2 EL Olivenöl



Zubereitung

- **Gemüse vorbereiten:** Zucchini, Karotten, Paprika bzw. Lauchzwiebeln und Zwiebel in grobe Stücke schneiden. Champignons halbieren, Cherrytomaten ganz lassen.
- **Gemüse würzen:** Alles in eine große Ofenform oder auf ein tiefes Blech geben. Mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Gewürzen mischen und gleichmäßig verteilen.
- **Forellen vorbereiten:** Forellen innen und außen abspülen, trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zitronenscheiben in die Bauchhöhle legen. Optional Kräuter zugeben.
- **Anrichten:** Forellen auf das Gemüse legen. Mit etwas Olivenöl beträufeln und nach Wunsch leicht mit Knoblauch oder Kräutern bestreuen.
- **Backen:** Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft etwa 30 bis 35 Minuten garen. Der Fisch ist fertig, wenn sich die Rückenflosse leicht lösen lässt.

Tipps

- Dazu passen Kartoffeln, Reis oder Baguette.
- Wer es kräftiger mag, gibt vor dem Backen noch Weißwein oder Gemüsebrühe zum Gemüse.
- Auch mit Lachsforelle oder Saibling umsetzbar.
- Für eine Low-Carb-Variante einfach mehr Gemüse verwenden.

Beate
Cooking & baking with
Pampered Chef